

Aquafit für Schwangere

*So wirkungsvoll wie „normale“ Schwangerengymnastik,
dabei jedoch besonders schonend und entspannend für den gesamten Körper*



*Durch dosiertes Ausdauertraining,
gezielte Kräftigungsübungen und Wasser-Shiatsu
unterstützt dieser Kurs das allgemeine
Wohlbefinden von Mutter und Kind.*

*Gelenke, Bandscheiben und die gesamte
Rumpfmuskulatur werden durch den Auftrieb des
Wassers entlastet. Dadurch ist Aquafit eine Hilfe
bei Gelenkproblemen, und Rückenschmerzen
in der Schwangerschaft.*

*Das regelmäßige Training beeinflusst positiv das
gesamte Wohlergehen in der Schwangerschaft
und hilft die Leistungsfähigkeit der werdenden
Mutter zu erhalten*

Kursinhalte und Kursziele

- Linderung von schwangerschaftsbedingten Beschwerden
- Lockerung der Muskulatur
- Anregung von Durchblutung, Kreislauf und Stoffwechsel
- Entlastung von Gelenken, Bändern und Sehnen
- sanfte Kräftigungsübungen zur Stärkung der Muskulatur
- Entspannung
- schonende Beanspruchung des gesamten Bewegungsapparates



Familiengesundheitszentrum
Albtal www.fgz-albtal.de

Marktplatz 8
76337 Waldbronn
Tel.: 07243 / 76 98 28
E-Mail: info@fgz-albtal.de